

# KECANDUAN *SMARTPHONE* DITINJAU DARI KONTROL DIRI DAN JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA MARDISISWA SEMARANG

Tri Mulyati

15010114120080

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

## ABSTRAK

Kecanduan *smartphone* secara garis besar adalah ketergantungan atau kecenderungan seseorang dalam menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Penggunaan tersebut dapat memberikan rasa sangat menyenangkan, menimbulkan kecemasan dan stres ketika kebutuhan *smartphone* tidak terpenuhi. Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan keinginan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*, serta melihat perbedaan kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang. Populasi berjumlah 224 siswa dengan sampel 152 siswa berdasarkan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri (29 aitem  $\alpha = 0,900$ ), skala kecanduan *smartphone* (32 aitem  $\alpha = 0,911$ ) dan data mengenai jenis kelamin diperoleh melalui lembar skala pada kolom identitas. Hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai ( $r_{xy} = -0,410$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Semakin tinggi kontrol diri individu maka kecanduan *smartphone* semakin rendah, sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu maka kecanduan *smartphone* semakin tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 16,8% terhadap variabel kecanduan *smartphone*. Hasil analisis *independent sample t-test* diperoleh koefisien t sebesar -2.240 dengan  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). Berarti bahwa terdapat perbedaan kecanduan *smartphone* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Perempuan memiliki nilai rata-rata kecanduan *smartphone* lebih tinggi yaitu sebesar 82.25 dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 77,92.

**Kata kunci:** kontrol diri, kecanduan *smartphone*, jenis kelamin.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Teknologi dan informasi di Indonesia berkembang dengan pesat. Segala jenis informasi dapat dengan mudah diperoleh melalui berbagai media teknologi. Salah satu kemajuan media teknologi yang banyak digunakan adalah *smartphone*. Rahma (2015) menjelaskan bahwa *smartphone* merupakan telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih. *Smartphone* memungkinkan penggunanya untuk tetap terhubung dengan orang lain tanpa batas ruang dan waktu melalui fasilitas-fasilitas yang dimiliki, seperti SMS (*Short Message Service*), telepon dan fasilitas internet (Dewi 2017). Fasilitas internet yang ada di *smartphone* dapat memudahkan individu untuk *chatting*, *browsing*, *game online*, mengakses berbagai media sosial seperti *instagram*, *path*, *facebook*, *twitter*, *whatsapp* dan lainnya.

Hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan pertumbuhan pengguna internet di Indonesia terus meningkat. Survei pengguna internet tahun 2014 berjumlah 88,1 juta pengguna, tahun 2016 berjumlah 132,7 juta pengguna, sehingga terjadi kenaikan sebesar 44,6 juta pengguna internet selama dua tahun. Survei tersebut juga menemukan bahwa masyarakat Indonesia paling banyak menggunakan media *smartphone* untuk mengakses internet

dibandingkan media lainnya. Hal ini didukung oleh survei *Indonesian Digital Association* (IDA) yang menyatakan bahwa masyarakat perkotaan Indonesia 96% menggunakan media *smartphone* untuk mencari informasi (Mailanto, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan lembaga Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk anak-anak, *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), Kementerian Komunikasi dan Informatika, dan Universitas Harvard mencatat bahwa pengguna internet pada kalangan anak-anak dan remaja di Indonesia diprediksi akan naik hingga mencapai 30 juta pengguna. Studi ini menelusuri aktivitas *online* di kalangan anak dan remaja usia 10-19 tahun, sebanyak 98% dari 400 responden anak dan remaja mengaku telah mengetahui mengenai internet dan 79,5% diantaranya adalah pengguna internet (Panji, 2014). Hal tersebut didukung oleh hasil survei ***Crowd DNA*** (lembaga survei *online*), terhadap **11.000** remaja di usia **13-24** dari **13** negara, salah satunya Indonesia, menemukan bahwa remaja Indonesia mengonsumsi media digital di atas rata-rata dibandingkan negara lainnya (Solopos.com, 2015).

*Smartphone* yang tidak lepas dari fasilitas internetnya dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya. Internet dapat memudahkan individu dalam mengakses informasi, berkomunikasi, belanja *online*, mencari literatur, edukasi, dan juga dapat memudahkan individu dalam berbagi informasi yang berkaitan dengan berbagai macam topik seperti seni, budaya, sosial, politik, ekonomi, dan lain sebagainya (Irawan, 2014). Namun, selain memberikan dampak positif internet juga dapat memberikan dampak negatif bagi individu apabila digunakan secara berlebihan. Individu menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sosial, acuh tak acuh

terhadap keadaan sekitar, solidaritas masyarakat menjadi melemah dan membuat tata krama remaja semakin luntur dari budaya asli Indonesia (Ameliola & Nugraha, 2013).

Hasil penelitian Resti (2015) terhadap 50 responden, menyatakan bahwa 98% responden memiliki fitur-fitur *smartphone* seperti *path*, *instagram*, *twitter*, *facebook*, *youtube*, *photo editor*, *berita online* dan *games* sebagai media hiburan. Responden sangat aktif menggunakan aplikasi-aplikasi tersebut setiap saat dengan rata-rata diatas lima jam per hari. Sejumlah 10 responden mengatakan bahwa mereka lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan orang lain. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kibona dan Mgya (2015) terhadap 100 responden menemukan bahwa 48% responden cenderung menggunakan *smartphone* sekitar 5-7 jam per hari di situs jejaring sosial tanpa mempertimbangkan waktu yang telah dihabiskan.

**Kenyamanan dan kemudahan yang ada pada *smartphone*, dapat menjadi masalah apabila *smartphone* tersebut digunakan secara berlebihan, salah satunya yaitu kecanduan *smartphone*. Menurut Paramita (2016) kecanduan *smartphone* adalah ketergantungan individu dalam menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Penelitian Leung (2008) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan merasa cemas, sedih, mengalami penurunan produktivitas dan merasa kehilangan ketika tidak menggunakan *smartphone*.**

Hasil penelitian Aljomaa (2016) terhadap 416 remaja, menunjukkan bahwa 48% remaja mengalami kecanduan *smartphone*, mereka menggunakan *smartphone* selama lebih dari empat jam per hari. Semakin lama waktu yang dihabiskan individu dalam

menggunakan *smartphone*, maka semakin besar pula kemungkinan individu mengalami kecanduan *smartphone* yang dapat berakibat pada efek fisik, psikologis, sosial, keluarga dan pendidikan yang negatif. Hakim, Raj, dan Prastiwi (2017) juga menyatakan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, depresi, anti sosial, dan *bullying*.

Kasus yang terjadi pada dua siswa di Bondowoso, Jawa Timur, yaitu siswa SMP berusia 15 tahun dan siswa SMA berusia 17 tahun, dirawat di Poli jiwa RSUD Dokter Koesnadi Bondowoso, karena mengalami dampak negatif akibat kecanduan *smartphone*. Hasil diagnosa kejiwaan menyebutkan bahwa kedua siswa tersebut mengalami kecanduan *smartphone* tingkat akut. Mereka dapat marah hingga membanting-bantingkan benda, menyakiti diri sendiri ketika penggunaan *smartphone* dihentikan, menjadi pemurung dan tidak mau sekolah (Sihombing, 2018).

Penelitian Anshari, dkk. (2016) yang bertujuan untuk mengeksplorasi pola perilaku dan dampak penggunaan *smartphone* pada 589 responden di Brunei mengungkapkan bahwa hampir dua pertiga responden menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari. Fakta lain, bahwa lebih dari 46% responden mengaku tidak dapat hidup tanpa *smartphone* dan merasa khawatir saat jauh dari *smartphone*. Kim dan Lim (2017) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, rendahnya asupan makanan bergizi, gangguan tidur, kenaikan berat badan, dan frekuensi makan yang lebih tinggi pada remaja di Korea.

Park dan Park (2014) menyatakan bahwa individu dengan kecanduan *smartphone* memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosional, perhatian defisit, depresi, kemarahan, dan masalah fisik seperti gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, obesitas, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak. Vaghefi dan Lapointe (2014) juga mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menghambat hubungan sosial dengan orang lain, penurunan produktivitas, dan dapat menyebabkan masalah psikologis.

Hasil wawancara terhadap tiga siswa SMA Mardisiswa Semarang menunjukan bahwa, *smartphone* merupakan alat informasi dan komunikasi yang sangat penting. *Smartphone* dapat memudahkan individu dalam berbagai aktivitas, dan dapat dengan mudah mengikuti apa saja yang terjadi di dunia maya. Ketiga siswa mengaku bahwa ketika bosan mereka dapat menghabiskan waktu setiap hari untuk bermain *smartphone* dengan durasi yang lama. Rata-rata siswa menggunakan *smartphone* untuk internetan seperti *chatting*, mengakses *facebook*, *instagram*, *path*, *twitter*, *youtube*, *browsing* dan bermain *game* serta foto dan mendengarkan musik. Selain itu, ketiga siswa tersebut juga mengatakan bahwa keberadaan *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi belajar.

Hasil penelitian Manumpil, Ismanto dan Onibala (2015) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dapat memengaruhi tingkat prestasi belajar siswa. Penggunaan *smartphone* terlalu lama dapat berpengaruh pada konsentrasi siswa selama

jam pelajaran berlangsung. *Smartphone* dapat mengganggu fungsi kerja otak yaitu dengan melemahnya daya kerja otak.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada Guru BK (Bimbingan dan Konseling) SMA Mardasiswa Semarang menyatakan bahwa pihak sekolah tidak memberikan larangan kepada siswa untuk membawa *smartphone* ke dalam kelas, namun pada saat jam pelajaran *smartphone* tidak boleh digunakan atau harus dimatikan. Apabila terdapat siswa yang berani menggunakan *smartphone* saat jam pelajaran, *smartphone* mereka akan diambil dan disita hingga satu bulan atau pihak orang tua siswa yang harus mengambilnya. Meskipun telah ada peraturan tersebut namun guru seringkali menemukan siswa yang menggunakan *smartphone* ketika pelajaran berlangsung, sehingga sekolah sering mengadakan razia *smartphone* secara rutin setiap bulan yang bertujuan untuk melatih disiplin siswa dan memberikan efek jera kepada siswa yang melanggar peraturan.

Menurut Paska dan Yan (2011) faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecanduan internet terdiri dari faktor *gender*, tujuan dan waktu penggunaan, kondisi sosial ekonomi dan kondisi psikologis. Hasil penelitian Agusta (2016) menyatakan bahwa faktor psikologis memiliki skor rata-rata paling tinggi yaitu 64% memengaruhi terjadinya kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan faktor lainnya seperti faktor sosial, situasional dan pengaruh media serta fasilitas yang ada *smartphone*. Faktor psikologis tersebut diantaranya yaitu kontrol diri yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan *self esteem* yang rendah.

Penelitian Jiang dan Zhao (2016) menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih memungkinkan untuk menggunakan *smartphone* secara patologis. Individu akan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan. Selain itu, individu dengan kontrol diri rendah akan menunjukkan harga diri yang rendah, kinerja akademis dan hubungan interpersonal yang buruk serta gaya hidup yang tidak sehat dibandingkan individu dengan kontrol diri yang tinggi. Shirinkam, dkk. (2016) menyatakan bahwa skor kecanduan internet yang tinggi dapat menyebabkan gangguan fungsi *korteks* otak yang dapat menghambat kognitif dan mekanisme kontrol *korteks* otak, sehingga kontrol diri yang tinggi memiliki potensi untuk mengurangi terjadinya kecanduan internet pada individu.

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur, menyusun, membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Individu dengan kontrol diri tinggi akan sangat memerhatikan cara-cara yang tepat dalam berperilaku pada situasi yang berbeda-beda (Ghufron & Risnawita, 2016). Remaja yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi akan mampu membatasi pengungkapan diri yang bersifat negatif di fitur *smartphone*. Remaja akan mampu bertindak berdasarkan norma sosial yang berlaku, mampu melakukan penilaian dan mampu mempertimbangkan dampak-dampak negatif sebelum mengambil keputusan. Sehingga hal tersebut dapat menghindarkan individu dari risiko-risiko yang dapat merugikan (Paramithasari & Dewi, 2013). Hasil penelitian



Muna dan Astuti (2014) juga menyebutkan bahwa remaja dengan kontrol diri yang tinggi dapat terhindar dari kecenderungan kecanduan media sosial.

Selain faktor psikologis diatas, perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi kecanduan *smartphone*. Menurut Paska dan Yan (2011) jenis aplikasi *smartphone* yang digunakan dapat menjadi penyebab individu tersebut mengalami kecanduan. Laki-laki dan perempuan menggunakan internet dengan cara yang berbeda, misalnya laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap *game online*, situs porno, perjudian *online*, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap *chatting* dan belanja *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Raihana (2010) menemukan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan laki-laki. Berbeda dengan hasil penelitian Liang, Zhou, Yuan, Shao, dan Bian (2016) menyatakan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami kecanduan internet dibandingkan perempuan. Laki laki menggunakan internet untuk hiburan dan mengurangi tekanan, sedangkan perempuan cenderung menggunakan internet untuk mencari tugas dan informasi tertentu.

Berdasarkan penelitian dan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang dan ingin mengetahui kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang dengan rentang usia 15-18 tahun yang termasuk dalam kategori usia remaja (Santrock, 2007). Alasan tidak menyertakan siswa kelas XII sebagai subjek dalam penelitian ini dikarenakan

siswa kelas XII telah selesai melaksanakan ujian nasional dan tidak ada lagi kegiatan belajar dikelas, sehingga kemungkinan subjek sulit ditemui di sekolah.

### **B . Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* dan apakah terdapat perbedaan kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*, serta melihat perbedaan kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian mengenai kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada perkembangan ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi bidang sosial, pendidikan dan

perkembangan, yang berkaitan dengan topik kontrol diri dan kecanduan *smartphone*.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya kontrol diri pada remaja dan bahaya menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kecanduan *smartphone*.